

## شناخت، رفتار، یادگیری

# پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی بر اساس ذهن آگاهی، شفقت به خود و حمایت ادراک شده از سوی معلم در دانش‌آموزان متوسطه

طیبه آقابابائی پور<sup>۱</sup>، فاطمه صغری سینا<sup>۲\*</sup>، حدیث کلانتریان<sup>۳</sup>، لاله کهن سال<sup>۴</sup>، سینا صیادیان<sup>۵</sup>

۱. گروه علوم تربیتی، واحد رامسر، دانشگاه پیام نور، رامسر، ایران

۲. گروه مدیریت آموزشی، واحد نکا، دانشگاه آزاد اسلامی، نکا، ایران

۳. گروه روانشناسی بالینی، واحد اندیمشک، دانشگاه آزاد اسلامی، اندیمشک، ایران

۴. گروه روانشناسی، موسسه آموزش عالی سارویه، ساری، ایران

\* ایمیل نویسنده مسئول: fa.sina@iau.ac.ir

تاریخ ارسال: ۱۴۰۳/۱۲/۲۶

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۲/۱۱

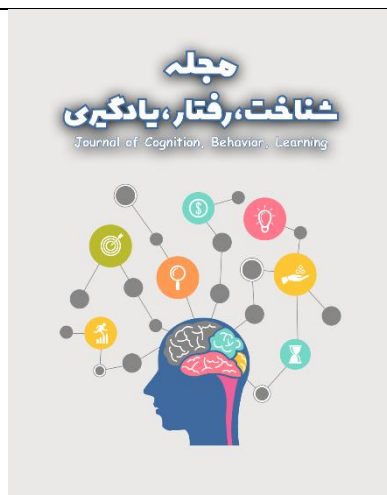
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۲/۲۱

تاریخ چاپ: ۱۴۰۴/۰۳/۱۳

### چکیده

هدف از این مطالعه پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی بر اساس ذهن آگاهی، شفقت به خود و حمایت ادراک شده از سوی معلم در دانش‌آموزان متوسطه است. این مطالعه از نوع همبستگی توصیفی است و ۳۸۵ دانش‌آموز از مدارس متوسطه شهر تهران به‌طور تصادفی انتخاب شدند. ابزارهای تحقیق شامل مقیاس‌های ذهن آگاهی، شفقت به خود، حمایت ادراک شده از سوی معلم و فرسودگی تحصیلی بودند. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۷ تحلیل شدند. برای تحلیل داده‌ها از آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی چندگانه استفاده شد. نتایج نشان داد که ذهن آگاهی، شفقت به خود و حمایت ادراک شده از سوی معلم به‌طور معناداری با فرسودگی تحصیلی رابطه منفی دارند. در تحلیل رگرسیون، مدل پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی شامل این سه متغیر توانست ۳۷ درصد از تغییرات فرسودگی تحصیلی را پیش‌بینی کند. همچنین، تحلیل رگرسیون چندگانه نشان داد که ذهن آگاهی، شفقت به خود و حمایت ادراک شده از سوی معلم به‌طور معناداری فرسودگی تحصیلی را کاهش می‌دهند. این مطالعه نشان داد که ذهن آگاهی، شفقت به خود و حمایت ادراک شده از سوی معلم عوامل مؤثری در کاهش فرسودگی تحصیلی هستند. مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی و شفقت به خود می‌توانند به‌طور مؤثری در کاهش فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان استفاده شوند. همچنین، حمایت معلمان می‌تواند به‌عنوان یک عامل محافظتی در برابر فرسودگی تحصیلی عمل کند.

**کلیدواژه‌ها:** فرسودگی تحصیلی، ذهن آگاهی، شفقت به خود، حمایت ادراک شده از سوی معلم



شیوه استناددهی: آقابابائی پور، طیبه، سینا، فاطمه صغری، کلانتریان، حدیث، کهن سال، لاله، و صیادیان، سینا. (۱۴۰۴). پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی بر اساس ذهن آگاهی، شفقت به خود و حمایت ادراک شده از سوی معلم در دانش‌آموزان متوسطه. *شناخت، رفتار، یادگیری*، ۱۰(۱)، ۱-۱۰.



## Predicting Academic Burnout Based on Mindfulness, Self-Compassion, and Teacher-Perceived Support in Secondary School Students

Tayebeh Aghababaei Pour<sup>1</sup>, Fatemeh Soghra Sina<sup>2\*</sup>, Hadis Kalantarian<sup>3</sup>, Laleh Kohansal<sup>4</sup>, Sina Sayadiyan<sup>4</sup>

1. Department of Educational Sciences, Ramsar. C., Payame Noor University, Ramsar, Iran

2. Department of Educational Management, Neka.C., Islamic Azad University, Neka, Iran

3. Department of Clinical Psychology, Andimeshk.C., Islamic Azad University, Andimeshk, Iran

4. Department of Psychology, Saroyeh Institute of Higher Education, Sari, Iran

\*Corresponding Author's Email: fa.sina@iau.ac.ir

Submit Date: 2025-03-16

Revise Date: 2025-05-01

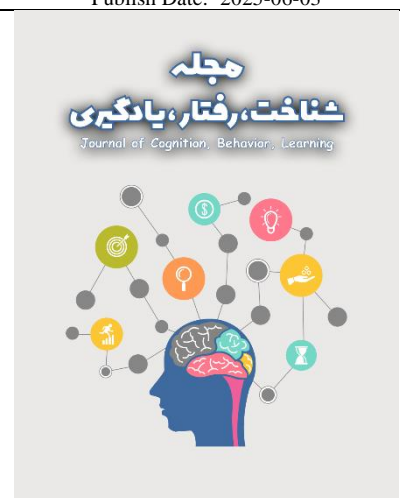
Accept Date: 2025-05-11

Publish Date: 2025-06-03

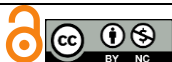
### Abstract

The aim of this study is to predict academic burnout based on mindfulness, self-compassion, and teacher-perceived support in secondary school students. This is a descriptive correlational study with a sample of 385 secondary school students selected randomly from schools in Tehran. The research instruments included scales for mindfulness, self-compassion, teacher-perceived support, and academic burnout. The data were analyzed using SPSS version 27. Pearson correlation and multiple linear regression tests were employed for data analysis. The results showed that mindfulness, self-compassion, and teacher-perceived support were significantly negatively correlated with academic burnout. In the regression analysis, the model predicting academic burnout, including these three variables, explained 37% of the variance in academic burnout. Furthermore, the multiple regression analysis revealed that mindfulness, self-compassion, and teacher-perceived support significantly reduce academic burnout. This study concluded that mindfulness, self-compassion, and teacher-perceived support are effective factors in reducing academic burnout. Mindfulness and self-compassion interventions can be effectively utilized to reduce academic burnout in students. Additionally, teacher support can act as a protective factor against academic burnout.

**Keywords:** *Academic burnout, mindfulness, self-compassion, teacher-perceived support*



**How to cite:** Aghababaei Pour, T., Sina, F. S., Kalantarian, H., Kohansal, L., & Sayadiyan, S. (2025). Predicting Academic Burnout Based on Mindfulness, Self-Compassion, and Teacher-Perceived Support in Secondary School Students. *Cognition, Behavior, Learning*, 2(1), 1-10.



## مقدمه

فرسودگی تحصیلی یکی از مشکلات اساسی در میان دانش‌آموزان و دانشجویان است که تأثیرات منفی زیادی بر سلامت روانی، جسمانی و عملکرد تحصیلی آنان دارد. این مشکل به ویژه در دوران‌های پرتلاطم تحصیلی و فشارهای متعدد ناشی از تکالیف و انتظارات بالای آموزشی بیش از پیش به چشم می‌آید (Jalalvand et al., 2020). به‌طور خاص، فرسودگی تحصیلی به عنوان یک حالت فیزیکی و روانی با نشانه‌هایی مانند خستگی، بی‌انگیزگی و احساس ناکامی در دانش‌آموزان شناخته می‌شود (Daya & Hearn, 2018). این پدیده نه تنها بر عملکرد تحصیلی تأثیر می‌گذارد بلکه می‌تواند منجر به بروز مشکلات روان‌شناختی همچون اضطراب و افسردگی شود (Ye et al., 2021). به همین دلیل، شناخت و پیش‌بینی عوامل مؤثر در بروز فرسودگی تحصیلی از اهمیت بالایی برخوردار است.

در میان عواملی که می‌توانند بر فرسودگی تحصیلی تأثیرگذار باشند، ذهن آگاهی، شفقت به خود و حمایت ادراک شده از سوی معلم از جمله مواردی هستند که در تحقیقات اخیر مورد توجه قرار گرفته‌اند. ذهن آگاهی به معنای توجه آگاهانه به تجربه‌های جاری و پذیرفتن آن‌ها بدون قضاوت است (Wen et al., 2023). مطالعات مختلف نشان داده‌اند که ذهن آگاهی می‌تواند به کاهش استرس و بهبود سلامت روان کمک کند (Sofyan et al., 2023). همچنین، این مهارت می‌تواند در کاهش فرسودگی تحصیلی نقش مهمی ایفا کند. در این راستا، یکی از پژوهش‌ها نشان داده که ذهن آگاهی می‌تواند با کاهش استرس و بهبود کیفیت زندگی به کاهش فرسودگی تحصیلی کمک کند (Madigan et al., 2024).

شفقت به خود نیز به عنوان یکی از ابعاد مهم سلامت روانی در نظر گرفته می‌شود. این مفهوم به توانایی فرد برای پذیرش خود و مهربانی با خود در مواجهه با اشتباهات و ناکامی‌ها اشاره دارد (Janbozorgi et al., 2020; Noroozi, Nouran, et al., 2021). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افراد با سطح بالاتر از شفقت به خود، به طور مؤثری می‌توانند با استرس و مشکلات روانی ناشی از فشارهای تحصیلی مقابله کنند و در نتیجه از فرسودگی تحصیلی خود بکاهند (Noroozi, Ghaffari Nouran, et al., 2021).

علاوه بر این، حمایت اجتماعی، به ویژه حمایت ادراک شده از سوی معلمان، از دیگر عوامل تأثیرگذار بر فرسودگی تحصیلی است. حمایت ادراک شده به معنای احساس دریافت حمایت از طرف دیگران، به ویژه معلمان، در محیط‌های آموزشی است (Hong et al., 2022). در این زمینه، تحقیقاتی نشان داده‌اند که معلمان می‌توانند با ارائه حمایت‌های عاطفی و آموزشی به دانش‌آموزان، سطح فرسودگی تحصیلی آن‌ها را کاهش دهند (Sayadpour et al., 2021).

در مجموع می‌توان گفت فرسودگی تحصیلی شامل خستگی عاطفی، کاهش موفقیت فردی و احساس بی‌کفایتی است که تأثیرات منفی آن بر زندگی تحصیلی و اجتماعی افراد قابل توجه است (Tanveer, 2023). این پدیده به‌ویژه در سنین نوجوانی و جوانی که افراد با فشارهای تحصیلی و شخصی زیادی روبه‌رو هستند، نمود بیشتری دارد. بر اساس مطالعات اخیر، این مسئله نه تنها در مقاطع تحصیلی عالی بلکه در میان دانش‌آموزان مدارس نیز مشاهده می‌شود (Kim & Lee, 2022). یکی از علل اصلی فرسودگی تحصیلی، استرس‌های ناشی از فشارهای تحصیلی و انتظارات بالا است (Martínez-Rubio et al., 2021). با این حال، محققان به این نتیجه رسیده‌اند که افزایش سطح ذهن آگاهی و شفقت به خود در افراد می‌تواند به‌طور مؤثری استرس و فرسودگی را کاهش دهد. در حقیقت، ذهن آگاهی به افراد کمک می‌کند تا به‌طور آگاهانه و بدون قضاوت با موقعیت‌ها و احساسات خود برخورد کنند (Sofyan et al., 2023). این موضوع می‌تواند به کاهش فشارهای تحصیلی و جلوگیری از بروز فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان کمک کند. علاوه بر این، حمایت ادراک شده از سوی معلم نیز به عنوان یک عامل محافظتی در برابر فرسودگی تحصیلی شناخته شده است. تحقیقات نشان داده‌اند که احساس حمایت از سوی معلم می‌تواند بر کاهش استرس‌های تحصیلی و بهبود عملکرد تحصیلی تأثیرگذار باشد (Sayadpour et al., 2021). این نوع حمایت می‌تواند شامل حمایت عاطفی، آموزشی و تشویق‌های تحصیلی باشد. از این رو، هدف اصلی این مطالعه پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی بر اساس ذهن آگاهی، شفقت به خود و حمایت ادراک شده از سوی معلم در دانش‌آموزان متوسطه است.

## روش‌شناسی

این مطالعه از نوع تحقیق همبستگی توصیفی است که با هدف بررسی پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی بر اساس ذهن آگاهی، شفقت به خود و حمایت ادراک شده از سوی معلم در دانش‌آموزان متوسطه انجام شده است. برای انتخاب نمونه، از جدول مورگان و کرجسی استفاده شد که بر اساس آن، حجم نمونه معادل ۳۸۵ نفر برآورد گردید. تمامی مشارکت‌کنندگان از مدارس متوسطه شهر تهران انتخاب شدند. در انتخاب نمونه، از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده استفاده شد. از آنجایی که هدف اصلی این مطالعه بررسی روابط همبستگی بین متغیرهاست، ابزارهای سنجش استاندارد برای اندازه‌گیری فرسودگی تحصیلی، ذهن آگاهی، شفقت به خود و حمایت ادراک شده از سوی معلم استفاده گردید. مقیاس فرسودگی تحصیلی توسط ماسلاچ و جکسون (۱۹۸۱) طراحی شده است و برای سنجش فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان و دانشجویان استفاده می‌شود. این مقیاس شامل سه بعد اصلی است: فرسودگی عاطفی، کاهش موفقیت فردی و احساس بی‌کفایتی نسبت به کار. این ابزار شامل ۲۲ سوال است که پاسخ‌ها در مقیاس ۷ گزینه‌ای لیکرت از "کاملاً موافقم" تا "کاملاً مخالفم" ارزیابی می‌شود. اعتبار و روایی این مقیاس در تحقیقات مختلف تأیید شده است و مطالعات نشان داده‌اند که این ابزار دارای پایایی بالا (آلفای کرونباخ نزدیک به ۰.۹۰) می‌باشد. ابزار فرسودگی تحصیلی همچنین در تحقیقات متعدد دیگر بر اساس ویژگی‌های فرسودگی در محیط‌های آموزشی معتبر شناخته شده است.

مقیاس ذهن آگاهی فراگیر توسط بائر (۲۰۰۶) طراحی شد و به طور گسترده برای سنجش سطح ذهن آگاهی در افراد استفاده می‌شود. این ابزار شامل ۱۵ سوال است که پاسخ‌دهندگان باید در یک مقیاس ۶ گزینه‌ای لیکرت از "کاملاً مخالفم" تا "کاملاً موافقم" به هر سوال پاسخ دهند. این مقیاس ابعاد مختلف ذهن آگاهی از جمله توجه به لحظه حال، آگاهی از تجربیات درونی و توانایی حفظ فاصله از افکار را ارزیابی می‌کند. اعتبار و روایی این مقیاس در مطالعات مختلف تأیید شده است و پژوهش‌ها نشان داده‌اند که این مقیاس دارای پایایی قابل قبول (آلفای کرونباخ بیش از ۰.۸۰) است.

مقیاس شفقت به خود توسط نفل (۲۰۰۳) طراحی شده و برای اندازه‌گیری سطح شفقت به خود در افراد به کار می‌رود. مقیاس شفقت به خود شامل ۲۶ سوال است که در ۶ بعد اصلی تقسیم‌بندی شده‌اند: خودمهربانی، آگاهی مثبت، انسانیت مشترک، احساس عاطفی، تفکر درونی و ارزیابی مثبت. پاسخ‌ها در مقیاس ۵ گزینه‌ای لیکرت از "کاملاً مخالفم" تا "کاملاً موافقم" ارزیابی می‌شوند. مطالعات مختلف نشان داده‌اند که این ابزار دارای اعتبار و روایی مناسب است و پایایی آن در حدود ۰.۸۵ است.

مقیاس حمایت ادراک شده از سوی معلم که توسط کاپر و همکاران (۲۰۰۶) طراحی شده است، برای ارزیابی حمایت ادراک شده از سوی معلم در محیط‌های آموزشی استفاده می‌شود. ابزار شامل ۱۲ سوال است که ابعاد مختلف حمایت معلم از جمله حمایت عاطفی، تشویق و هدایت تحصیلی را ارزیابی می‌کند. پاسخ‌دهندگان در مقیاس ۷ گزینه‌ای لیکرت از "کاملاً مخالفم" تا "کاملاً موافقم" به هر سوال پاسخ می‌دهند. این مقیاس در مطالعات مختلف اعتبارسنجی شده است و پایایی آن در حدود ۰.۹۰ گزارش شده است.

برای تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۷ استفاده شد. ابتدا از آزمون همبستگی پیرسون برای بررسی ارتباط بین متغیر وابسته (فرسودگی تحصیلی) و هر یک از متغیرهای مستقل (ذهن آگاهی، شفقت به خود، و حمایت ادراک شده از سوی معلم) استفاده شد. سپس برای پیش‌بینی متغیر وابسته بر اساس دو متغیر مستقل (ذهن آگاهی و شفقت به خود)، از تحلیل رگرسیون خطی استفاده گردید.

## یافته‌ها

در این مطالعه ۳۸۵ نفر از دانش‌آموزان متوسطه از مدارس مختلف تهران به عنوان مشارکت‌کننده انتخاب شدند. از این تعداد، ۵۳.۲۴ درصد از مشارکت‌کنندگان مرد و ۴۶.۷۶ درصد زن بودند. در رابطه با گروه سنی، ۳۲.۴۷ درصد از دانش‌آموزان در گروه سنی ۱۵ سال، ۴۰.۲۶ درصد در گروه سنی ۱۶ سال و ۲۷.۲۷ درصد در گروه سنی ۱۷ سال قرار داشتند. از نظر مقطع تحصیلی، ۵۶.۶۲ درصد از مشارکت‌کنندگان در مقطع دهم، ۳۱.۲۱ درصد در مقطع یازدهم و ۱۲.۱۷ درصد در مقطع دوازدهم بودند.

جدول ۱. آمار توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار
فرسودگی تحصیلی	۵۴.۳۲	۱۰.۸۵
ذهن آگاهی	۳۸.۶۷	۷.۳۲
شفقت به خود	۴۲.۱۹	۸.۱۵
حمایت ادراک شده از سوی معلم	۴۵.۷۳	۹.۴۲

در این جدول، میانگین و انحراف معیار برای هر یک از متغیرهای تحقیق ارائه شده است. به طور خاص، میانگین فرسودگی تحصیلی برابر با ۵۴.۳۲ و انحراف معیار آن ۱۰.۸۵ است که نشان دهنده میزان بالای فرسودگی تحصیلی در نمونه مطالعه است. همچنین میانگین ذهن آگاهی برابر با ۳۸.۶۷ و میانگین شفقت به خود ۴۲.۱۹ به دست آمده است. این مقادیر نشان دهنده سطح متوسط ذهن آگاهی و شفقت به خود در میان دانش آموزان است. در نهایت، میانگین حمایت ادراک شده از سوی معلم ۴۵.۷۳ گزارش شده است که نشان دهنده سطح نسبتاً بالا از حمایت ادراک شده است.

برای بررسی فرضیات مطالعه، ابتدا پیش نیازهای تحلیل های آماری مورد ارزیابی قرار گرفتند. در آزمون همبستگی پیرسون، فرض نرمال بودن داده ها با استفاده از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف بررسی شد. نتایج نشان داد که مقادیر  $p$  برای تمامی متغیرها بیشتر از ۰.۰۵ است، که این نشان دهنده نرمال بودن توزیع داده ها بود. همچنین، برای آزمون رگرسیون، بررسی فرض استقلال خطاها با استفاده از آزمون دوربین-واتسون انجام شد که نتیجه آزمون نشان داد مقدار این شاخص در بازه معتبر ۱.۵ تا ۲.۵ قرار دارد. به علاوه، هیچگونه چندهمخطی شدیدی در داده ها مشاهده نشد، بنابراین فرضیات تحلیل های آماری تأیید گردیدند.

جدول ۲. ماتریس همبستگی

متغیر	فرسودگی تحصیلی	ذهن آگاهی	شفقت به خود	حمایت ادراک شده از سوی معلم
فرسودگی تحصیلی	۱			
ذهن آگاهی	۰.۴۲***	۱		
شفقت به خود	۰.۴۸***	۰.۵۶***	۱	
حمایت ادراک شده از سوی معلم	۰.۳۵***	۰.۳۹***	۰.۴۵***	۱

این جدول نشان دهنده روابط همبستگی بین فرسودگی تحصیلی و سایر متغیرها است. نتایج نشان داد که ذهن آگاهی با فرسودگی تحصیلی رابطه منفی معناداری دارد ( $r = -0.42, p < 0.01$ )، به این معنی که افزایش ذهن آگاهی باعث کاهش فرسودگی تحصیلی می شود. همچنین، شفقت به خود با فرسودگی تحصیلی رابطه منفی قوی تری دارد ( $r = -0.48, p < 0.01$ ). حمایت ادراک شده از سوی معلم نیز با فرسودگی تحصیلی رابطه منفی معناداری نشان می دهد ( $r = -0.35, p < 0.01$ ).

جدول ۳. خلاصه نتایج آزمون رگرسیون

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مربعات	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> adj	F	p
رگرسیون	۵۱۲۳.۶۷	۲	۲۵۶۱.۸۳	۰.۶۱	۰.۳۷	۰.۳۶	۸۲.۷۶	<۰.۰۱
باقی مانده	۸۶۳۹.۲۳	۳۸۲	۲۲.۶۱					
کل	۱۳۷۶۲.۹۰	۳۸۴						

در این جدول، نتایج رگرسیون خطی نشان می دهد که مدل رگرسیون شامل دو متغیر ذهن آگاهی و شفقت به خود قادر است ۳۷ درصد از تغییرات فرسودگی تحصیلی را پیش بینی کند ( $R^2 = 0.37$ ). آزمون  $F$  نشان دهنده معناداری کلی مدل است ( $F = 82.76, p < 0.01$ )، که نشان دهنده اعتبار مدل پیش بینی است.

جدول ۴. نتایج رگرسیون تک متغیری

متغیر	B	خطای استاندارد	$\beta$	t	p
ثابت	۶۲.۱۰	۲.۳۱		۲۶.۸۵	<۰.۰۱
ذهن آگاهی	-۰.۳۵	۰.۰۸	-۰.۲۹	-۴.۴۶	<۰.۰۱
شفقت به خود	-۰.۴۲	۰.۰۷	-۰.۳۴	-۵.۸۹	<۰.۰۱
حمایت ادراک شده از سوی معلم	-۰.۲۸	۰.۰۶	-۰.۲۶	-۴.۵۵	<۰.۰۱

این جدول نتایج رگرسیون چندگانه را نشان می‌دهد که در آن ذهن آگاهی، شفقت به خود و حمایت ادراک شده از سوی معلم به‌طور معناداری فرسودگی تحصیلی را پیش‌بینی می‌کنند. ضرایب استاندارد شده ( $\beta$ ) برای ذهن آگاهی (-۰.۲۹)، شفقت به خود (-۰.۳۴) و حمایت ادراک شده از سوی معلم (-۰.۲۶) نشان‌دهنده تأثیر معنادار این متغیرها بر کاهش فرسودگی تحصیلی است. تمامی متغیرها با مقادیر p کمتر از ۰.۰۱ معنادار هستند، که نشان‌دهنده قدرت پیش‌بینی این متغیرها است.

### بحث و نتیجه‌گیری

این مطالعه به بررسی پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی بر اساس ذهن آگاهی، شفقت به خود و حمایت ادراک شده از سوی معلم در دانش‌آموزان متوسطه پرداخته است. نتایج نشان داد که ذهن آگاهی و شفقت به خود هر دو نقش معناداری در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی دارند. همچنین، حمایت ادراک شده از سوی معلم به‌عنوان یک عامل محافظتی در برابر فرسودگی تحصیلی شناخته شد.

نتایج همبستگی پیرسون نشان داد که ذهن آگاهی با فرسودگی تحصیلی رابطه منفی و معناداری دارد. این یافته با تحقیقات پیشین همخوانی دارد که نشان داده‌اند ذهن آگاهی می‌تواند استرس و فرسودگی را کاهش دهد (Daya & Hearn, 2018; Wen et al., 2023). در واقع، افرادی که ذهن آگاهی بالاتری دارند، قادرند بهتر با فشارهای تحصیلی مقابله کنند و از خستگی و ناکامی در تحصیل جلوگیری کنند (Tanveer, 2023). به‌علاوه، در این تحقیق شفقت به خود نیز با فرسودگی تحصیلی رابطه منفی و معناداری داشت. این یافته نیز با نتایج تحقیقات قبلی که نشان داده‌اند شفقت به خود می‌تواند به کاهش فرسودگی تحصیلی کمک کند، تطابق دارد (Hong et al., 2022; Noroozi, Nouran, et al., 2021).

علاوه بر این، نتایج رگرسیون خطی نشان داد که ترکیب ذهن آگاهی و شفقت به خود می‌تواند به‌طور معناداری فرسودگی تحصیلی را پیش‌بینی کند. این یافته با مطالعاتی که نشان داده‌اند ترکیب این دو متغیر می‌تواند اثرات مثبت بیشتری در کاهش فرسودگی تحصیلی داشته باشد، هم‌راستا است (Martínez-Rubio et al., 2021; Noroozi, Ghaffari Nouran, et al., 2021). در این راستا، مطالعات نشان داده‌اند که ذهن آگاهی و شفقت به خود نه تنها به کاهش استرس کمک می‌کنند بلکه می‌توانند به افراد کمک کنند تا تجربه‌های منفی را با دیدگاه‌های مثبت‌تری مواجه کنند و از این رو، کمتر در معرض فرسودگی قرار بگیرند (Kim & Lee, 2022).

همچنین، یافته‌های این تحقیق نشان داد که حمایت ادراک شده از سوی معلم رابطه منفی معناداری با فرسودگی تحصیلی دارد. این نتیجه نیز با تحقیقات گذشته که تأثیر حمایت اجتماعی و حمایت معلم را در کاهش فرسودگی تحصیلی تأیید کرده‌اند، مطابقت دارد (Sayadpour et al., 2021; Ye et al., 2021). معلمان با ایجاد محیطی حمایتی و ارائه تشویق‌های لازم می‌توانند احساس استرس و فشار را در دانش‌آموزان کاهش داده و از بروز فرسودگی جلوگیری کنند. این یافته‌ها نشان می‌دهند که احساس حمایت از سوی معلمان می‌تواند به‌عنوان یک عامل محافظتی در برابر فرسودگی تحصیلی عمل کند (Jalalvand et al., 2020).

در مجموع، نتایج این تحقیق نشان می‌دهند که ذهن آگاهی، شفقت به خود و حمایت ادراک شده از سوی معلم به‌طور مستقیم و غیرمستقیم می‌توانند فرسودگی تحصیلی را کاهش دهند. این یافته‌ها به‌ویژه در شرایطی که دانش‌آموزان تحت فشارهای تحصیلی و اجتماعی قرار دارند،

اهمیت زیادی دارند. با توجه به این نتایج، می‌توان به‌طور مؤثری از مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی و شفقت به خود برای کاهش فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان استفاده کرد.

این مطالعه دارای چند محدودیت است که باید در تحقیقات آینده مورد توجه قرار گیرد. نخست، این تحقیق تنها در میان دانش‌آموزان متوسطه شهر تهران انجام شده است و بنابراین نتایج آن ممکن است به سایر مناطق جغرافیایی یا گروه‌های سنی تعمیم داده نشود. برای افزایش تعمیم‌پذیری نتایج، پیشنهاد می‌شود که تحقیقات آینده در سطوح مختلف تحصیلی و مناطق جغرافیایی مختلف انجام شوند. همچنین، در این مطالعه از روش همبستگی استفاده شده است که قادر به نشان دادن روابط علی نیست. برای درک بهتر علت و معلول‌های موجود، استفاده از طرح‌های تجربی و رگرسیون چندگانه می‌تواند به روشن شدن روابط پیچیده‌تر بین متغیرها کمک کند. علاوه بر این، این تحقیق تنها به بررسی ذهن آگاهی، شفقت به خود و حمایت ادراک شده از سوی معلم پرداخته است و سایر متغیرهای مؤثر بر فرسودگی تحصیلی مانند عوامل خانوادگی و فردی نادیده گرفته شده‌اند.

با توجه به محدودیت‌های این تحقیق، تحقیقات آینده می‌توانند به بررسی تأثیر عوامل دیگر مانند ویژگی‌های شخصیتی، استراتژی‌های مقابله‌ای و حمایت خانوادگی در پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی بپردازند. علاوه بر این، استفاده از طرح‌های تجربی و آزمایشی می‌تواند کمک کند تا روابط علی بین متغیرها روشن‌تر شوند. همچنین، بررسی تأثیر این مداخلات بر دانش‌آموزان در سنین مختلف و مقاطع تحصیلی متفاوت می‌تواند به افزایش تعمیم‌پذیری نتایج کمک کند. همچنین، در نظر گرفتن عواملی مانند کیفیت تدریس، رابطه معلم-دانش‌آموز و جو آموزشی می‌تواند به درک بهتر تأثیر حمایت معلم بر فرسودگی تحصیلی کمک کند.

نتایج این مطالعه پیشنهاد می‌کنند که معلمان و مدارس می‌توانند با ارائه حمایت‌های عاطفی و آموزشی به کاهش فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان کمک کنند. برنامه‌های آموزشی مبتنی بر ذهن آگاهی و شفقت به خود می‌توانند به‌عنوان ابزارهای مؤثر در پیشگیری از فرسودگی تحصیلی معرفی شوند. مدارس باید فضایی فراهم کنند که در آن دانش‌آموزان احساس حمایت و ارزشمندی کنند و بتوانند بدون ترس از قضاوت با چالش‌های تحصیلی خود مواجه شوند. علاوه بر این، افزایش آموزش‌های ذهن آگاهی و شفقت به خود در بین معلمان می‌تواند به بهبود کیفیت تعاملات معلم و دانش‌آموز و در نتیجه کاهش استرس و فرسودگی تحصیلی کمک کند. از آنجایی که این مطالعه نشان داد که حمایت ادراک شده از سوی معلم در کاهش فرسودگی تحصیلی مؤثر است، پیشنهاد می‌شود که معلمان به‌طور فعال از تکنیک‌های حمایتی استفاده کرده و به دانش‌آموزان احساس امنیت و حمایت عاطفی را منتقل کنند.

### مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

### تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

## Extended Abstract

### Introduction

Academic burnout is a growing concern in educational systems worldwide, especially among secondary school students. It is characterized by feelings of exhaustion, detachment from academic responsibilities, and a sense of ineffectiveness in one's academic abilities. Academic burnout can lead to a decline in students' mental health, motivation, and overall academic performance (Wen et al., 2023). As educational pressures increase, the need for effective interventions to mitigate burnout has become more urgent. Several factors contribute to the development of academic burnout, including individual characteristics, academic pressures, and external support systems. In recent years, the role of mindfulness, self-compassion, and teacher-perceived support has gained attention as potential protective factors against burnout (Daya & Hearn, 2018; Madigan et al., 2024).

Mindfulness, defined as the ability to be fully present and aware of one's thoughts and feelings without judgment, has been shown to reduce stress and improve emotional regulation (Tanveer, 2023). Self-compassion, which involves treating oneself with kindness during difficult times, has also been identified as a factor that reduces stress and helps individuals cope with setbacks (Noroozi, Nouran, et al., 2021). Additionally, teacher-perceived support, which encompasses both emotional and academic support from teachers, has been shown to buffer the effects of academic stress and reduce burnout (Ye et al., 2021). Given these findings, the aim of this study is to investigate the predictive role of mindfulness, self-compassion, and teacher-perceived support on academic burnout in secondary school students.

### Methods and Materials

This study utilized a descriptive correlational design to examine the relationships between mindfulness, self-compassion, teacher-perceived support, and academic burnout in secondary school students. A total of 385 students from various schools in Tehran were selected using random sampling. The students were asked to complete standardized questionnaires that measured each of the variables: mindfulness, self-compassion, teacher-perceived support, and academic burnout.

The mindfulness scale used in this study was the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), which consists of 15 items that assess an individual's ability to maintain attention and awareness in the present moment. The self-compassion scale was based on the Self-Compassion Scale (SCS), which includes 26 items designed to measure self-kindness, common humanity, and mindfulness in relation to personal suffering. The teacher-perceived support scale was designed to measure the extent to which students perceive their teachers as supportive, both emotionally and academically. Finally, academic burnout was measured using the Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS), which assesses emotional exhaustion, depersonalization, and a reduced sense of academic achievement.

Data were analyzed using SPSS version 27. Descriptive statistics were computed for all variables, and Pearson's correlation coefficients were calculated to assess the relationships between academic burnout and each of the independent variables (mindfulness, self-compassion, and teacher-perceived support). Additionally, multiple linear regression was conducted to determine the extent to which mindfulness, self-compassion, and teacher-perceived support predict academic burnout.

### Findings

The results of the Pearson correlation analysis revealed significant negative correlations between academic burnout and all three independent variables: mindfulness ( $r = -0.42$ ,  $p < 0.01$ ), self-compassion ( $r = -0.48$ ,  $p < 0.01$ ), and teacher-perceived support ( $r = -0.35$ ,  $p < 0.01$ ). These findings suggest that higher levels of mindfulness, self-compassion, and teacher-perceived support are associated with lower levels of academic burnout.

The multiple linear regression analysis indicated that mindfulness, self-compassion, and teacher-perceived support together explained 37% of the variance in academic burnout ( $R^2 = 0.37$ ). The results showed that both mindfulness and self-compassion were significant predictors of academic burnout. Specifically, mindfulness ( $\beta = -0.29$ ,  $p < 0.01$ ) and self-compassion ( $\beta = -0.34$ ,  $p < 0.01$ ) were found to reduce academic burnout significantly. Teacher-perceived support also had a significant negative effect on academic burnout ( $\beta = -0.26$ ,  $p < 0.01$ ), indicating that students who perceive greater support from their teachers experience lower levels of burnout.

The standardized beta coefficients indicated that self-compassion had the strongest impact on reducing academic burnout, followed by mindfulness and teacher-perceived support. This suggests that fostering self-compassion may be particularly important in interventions aimed at reducing academic burnout in students. Moreover, the results emphasize the importance of teacher support in alleviating burnout, highlighting the role of supportive teacher-student relationships in promoting students' mental well-being.



## Discussion and Conclusion

The findings of this study confirm that mindfulness, self-compassion, and teacher-perceived support are significant predictors of academic burnout in secondary school students. These results align with previous research that has shown the beneficial effects of mindfulness and self-compassion on mental health and well-being (Daya & Hearn, 2018; Madigan et al., 2024). In particular, the negative relationship between mindfulness and academic burnout suggests that students who are more mindful are better equipped to cope with academic stress and maintain a sense of balance despite the pressures they face. This finding is consistent with other studies that have demonstrated the effectiveness of mindfulness-based interventions in reducing stress and improving emotional regulation in students (Tanveer, 2023).

Self-compassion also emerged as a significant predictor of academic burnout. Students with higher levels of self-compassion were found to experience less burnout, indicating that self-compassion may serve as a protective factor against the negative effects of academic stress. This is consistent with previous studies that have highlighted the role of self-compassion in promoting emotional resilience and reducing symptoms of stress and burnout (Noroozi, Nouran, et al., 2021).

The role of teacher-perceived support in reducing academic burnout is another key finding of this study. Students who perceived higher levels of support from their teachers reported lower levels of burnout. This highlights the importance of teacher-student relationships in fostering a supportive learning environment. Teachers who provide emotional support, encouragement, and guidance can help buffer students from the negative effects of academic stress, thus reducing the likelihood of burnout (Ye et al., 2021).

In conclusion, the study suggests that interventions aimed at reducing academic burnout should focus on enhancing mindfulness and self-compassion among students, as well as fostering a supportive classroom environment. Programs that promote mindfulness and self-compassion, alongside strategies to enhance teacher-student support, may be effective in reducing academic burnout and improving students' overall well-being. Future research could explore the long-term effects of such interventions and investigate the role of other factors, such as peer support and family involvement, in preventing academic burnout. Additionally, the study could be expanded to include a more diverse sample of students from different educational settings to enhance the generalizability of the findings.

## References

- Daya, Z., & Hearn, J. H. (2018). Mindfulness interventions in medical education: A systematic review of their impact on medical student stress, depression, fatigue and burnout. *Medical Teacher*, 40(2), 146-153. <https://doi.org/10.1080/0142159X.2017.1394999>
- Hong, V. T. P., An, N. H., Thao, T. T. P., Thao, L. N., & Thanh, N. M. (2022). Behavior problems reduce academic outcomes among primary students: A moderated mediation of parental burnout and parents' self-compassion. *New directions for child and adolescent development*, 2022(185-186), 27-42. <https://doi.org/10.1002/cad.20482>
- Jalalvand, M., Lotfikashani, F., & Vaziri, S. (2020). The relationships between perfectionism, mindfulness and academic burnout with mediating role of unconditional self-acceptance and coping style in high school boy students in Tehran [Research]. *Journal of Psychological Science*, 19(86), 245-264. <http://psychologicalscience.ir/article-1-406-en.html>
- Janbozorgi, F., Darbani, S. A., & Parsakia, K. (2020). The structural model of predicting family health based on communication patterns and self-efficacy with the mediating role of self-compassion in women. *Psychology of Woman Journal*, 1(3), 66-80. <http://psychowoman.ir/article-1-22-en.html>
- Kim, H. O., & Lee, I. (2022). The Mediating Effects of Social Support on the Influencing Relationship Between Grit and Academic Burnout of the Nursing Students. *Nursing Open*, 9(5), 2314-2324. <https://doi.org/10.1002/nop2.1241>
- Madigan, D. J., Kim, L. E., & Glandorf, H. L. (2024). Interventions to reduce burnout in students: A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Psychology of Education*, 39(2), 931-957. <https://doi.org/10.1007/s10212-023-00731-3>
- Martínez-Rubio, D., Martínez-Brotóns, C., Monreal-Bartolomé, A., Barceló-Soler, A., Campos, D., Pérez-Aranda, A., Colomer-Carbonell, A., Cervera-Torres, S., Solé, S., Moreno, Y. B. B., & Montero-Marín, J. (2021).

- Protective Role of Mindfulness, Self-compassion and Psychological Flexibility on the Burnout Subtypes Among Psychology and Nursing Undergraduate Students. *Journal of Advanced Nursing*, 77(8), 3398-3411. <https://doi.org/10.1111/jan.14870>
- Noroozi, B., Ghaffari Nouran, A., Abolghasemi, A., & Mousazadeh, T. (2021). The Effects of Self-Compassion Training on Academic Stress and Academic Burnout in Students With Depression Symptoms. *MEJDS*, 11(0), 20-20. <https://doi.org/10.29252/mejds.0.0.208>
- Noroozi, B., Nouran, O. G., Abolghasemi, A., & Mousazadeh, T. (2021). Comparison of the Effectiveness of Resilience Training and Self-Compassion Training on the General Health and Academic Burnout in Students With Depression Symptoms. *Quarterly Journal of Child Mental Health*. <https://doi.org/10.52547/jcmh.7.4.3>
- Sayadpour, Z., Dortaj, F., & Kiamanesh, A. (2021). The Role of Social Support and Life Satisfaction in Predicting Academic Burnout. *Journal of Research in Educational Systems*, 15(52), 7-16. [https://www.jiera.ir/article\\_134021.html](https://www.jiera.ir/article_134021.html)  
[https://www.jiera.ir/article\\_134021\\_20980982b5323defd70cf1eb536a9b58.pdf](https://www.jiera.ir/article_134021_20980982b5323defd70cf1eb536a9b58.pdf)
- Sofyan, A., Ramli, M., Sugiyo, S., & Kurniawan, K. (2023). Development of Acceptance and Commitment Therapy Group Counseling Models and Mindfulness-Based Stress Reduction to Reduce Academic Burnout in High School Students. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, 7(3). <https://doi.org/10.23916/0020220736730>
- Tanveer, Z. (2023). Academic Burnout, Mindfulness and Psychological Well-Being in Young Adults. *Annals of Human and Social Sciences*, 4(1). [https://doi.org/10.35484/ahss.2023\(4-i\)26](https://doi.org/10.35484/ahss.2023(4-i)26)
- Wen, X., Zhang, Q., Wang, S., Liu, X., & Xu, W. (2023). Mindfulness and academic burnout among chinese elementary school students: The mediating role of perceived teacher support. *Teaching and Teacher Education*, 123, 103991. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2022.103991>
- Ye, Y., Huang, X., & Liu, Y. (2021). Social support and academic burnout among university students: a moderated mediation model. *Psychology research and behavior management*, 335-344. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.2147/PRBM.S300797>